



ANALISIS FAKTOR KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KOTA SUNGAI PENUH KERINCI

FACTORS ANALYSIS OF INSOMNIA AMONG ELDERLY IN THE SUNGAI BUNGKAL PUBLIC HEALTH CENTER, SUNGAI PENUH

Veolina Irman¹, Dwi Christina Rahayuningrum², Etri Yanti²
Prodi S-1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika Padang, Indonesia
E-mail : veolina123@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan masalah gangguan tidur pada lansia, dikarenakan ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan tidur. Gangguan tidur pada lansia jika tidak ditangani akan berdampak pada penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita mengalami perburukan dan menjadi tidak terkontrol. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berumur ≥ 60 tahun yang memiliki keluhan gangguan tidur sebanyak 43 lansia. Teknik sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan pada tanggal 22-28 Agustus 2019. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden (53,5%) tidak mengalami stress, lebih dari separuh responden (65,1%) memiliki penyakit fisik, lebih dari separuh responden (60,5%) memiliki gaya hidup tidak baik, lebih dari separuh responden (74,4%) memiliki lingkungan tidur baik, dan lebih dari separuh responden (53,5%) mengalami insomnia ringan. Uji bivariat ada hubungan antara stress ($p= 0,004$), penyakit fisik ($p= 0,025$) dan gaya hidup ($p=0,040$) dengan insomnia, sedangkan lingkungan tidak ada hubungan ($p=0,295$) dengan insomnia pada lansia. Dapat disimpulkan bahwa stress, penyakit fisik dan gaya hidup dapat mempengaruhi insomnia pada lansia, sedangkan lingkungan ditemukan tidak ada hubungan dengan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk lebih memaksimalkan upaya meningkatkan status kesehatan lansia terutama yang berkaitan dengan gangguan pola tidur lansia.

Kata kunci : **Insomnia, Stress; Penyakit Fisik, Gaya Hidup; Lingkungan**

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder problem in the elderly, due to the inability to sleep despite the desire to sleep. Sleep disorders in the elderly if not treated will have an impact on degenerative diseases that have been suffered to worsen and become uncontrolled. The purpose of this study was to determine the factors associated with insomnia in the elderly in the working area of Sungai Bungkal Health Center. The type of research used is quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study were the elderly aged 60 years who had complaints of sleep disturbances as many as 43 elderly. The sampling technique used is Total Sampling. Data collection using a questionnaire was conducted on August 22-28 2019. The results showed that more than half of the respondents (53.5%) did not experience stress, more than half of the respondents (65.1%) had a physical illness, more than half of the respondents (60.5%) have a bad lifestyle, more than half of the respondents (74.4%) have a good sleep environment, and more than half of the respondents (53.5%) have mild insomnia. The bivariate test showed a relationship between stress ($p= 0.004$), physical illness ($p= 0.025$) and lifestyle ($p=0.040$) with insomnia, while the environment had no relationship ($p=0.295$) with insomnia

in the elderly. It can be concluded that stress, physical illness and lifestyle can affect insomnia in the elderly, while the environment is found to have no relationship with insomnia in the elderly in the working area of Sungai Bungkal Public Health Center, Sungai Penuh City. It is hoped that the puskesmas will further maximize efforts to improve the health status of the elderly, especially those related to sleep disturbances in the elderly.

Keywords: *Insomnia; Stress; Physical Disease; Lifestyle; Environment*

PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah terwujud berbagai hasil yang positif diberbagai bidang. Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), terutama dibidang medis dan keperawatan dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk, serta meningkatnya usia harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan cenderung bertambah lebih cepat. Pada hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu masa anak, masa dewasa, dan masa tua (Mubarak.W.I, Chayanti.N, 2011)

Menurut Badan Kesehatan Dunia, jumlah lansia tahun 2008 sebanyak 629 juta jiwa, pada tahun 2025 diperkirakan lansia mencapai 1,2 milyar. Berdasarkan data WHO jumlah populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% dari total penduduk atau sebanyak 142 juta jiwa. Indonesia merupakan negara tertinggi dalam pertumbuhan penduduk lansia, di Indonesia sendiri berdasarkan data proyeksi penduduk diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) dan akan meningkat pada tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa (Kemenkes RI, 2018)

Seiring peningkatan usia, pada lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan fisik pada lansia adalah perubahan pola tidur (Erwani, 2017). Insomnia menjadi masalah yang cukup besar bagi masyarakat terutama pada lanjut usia.

Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak seperti gangguan fungsi mental, stress dan depresi, resiko penyakit jantung, kecelakaan dan kematian dini. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik

secara langsung atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Insomnia juga dapat memiliki dampak fatal yakni kematian, seperti susah tidur mempengaruhi fungsi otak hingga kehilangan memori dan sulit mengendalikan gerakan, serta menyebabkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah di derita mengalami perburukan dan menjadi tidak terkontrol seperti penyakit jantung, hipertensi dan penyakit kronis lainnya (Hardiwinoto, 2010)

Gangguan tidur pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu stress emosional, Gaya hidup, lingkungan fisik tempat seseorang tidur, dan penyakit fisik. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk tersebut dapat dijadikan acuan dalam pencegahan gangguan tidur pada lansia.

Menurut data *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur/insomnia (Erwani, 2017). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Sumirta.I.N, 2014)

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 tiga provinsi di Indonesia yang jumlah populasi lansianya paling banyak yaitu di provinsi DI Yogyakarta sebanyak 13,81%, provinsi Jawa Tengah 12,59%, dan provinsi Jawa Timur 12,25%, sedangkan untuk provinsi Jambi populasi lansia sebanyak 7,03%. Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2010-2020, jumlah penduduk lansia di Provinsi Jambi setiap tahunnya terus meningkat, pada tahun 2018 tercatat jumlah lansia sebanyak 178.302

orang atau 7,35% dari total penduduk Provinsi Jambi. Persentase lansia terbanyak di Provinsi Jambi ada di Kabupaten Kerinci yaitu mencapai 11,36% dan di susul dengan Kota Sungai Penuh sebanyak 10,22% dan Tanjabtim 10,04% dan persentase terendah berada di kabupaten Muaro Jambi sebanyak 6,21%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh pada tahun 2018 dari 9 puskesmas di Kota Sungai Penuh, Puskesmas Sungai Bungkal menduduki urutan ke 3 dengan jumlah lansia terbanyak sebesar 790 orang. Sedangkan data yang di dapat dari Puskesmas Sungai Bungkal pada bulan Juli tahun 2019 terdapat 74 kunjungan di poli lansia Puskesmas Sungai Bungkal, 43 diantaranya mengeluhkan kurang tidur.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 April 2019 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh terhadap 7 orang lansia, di dapatkan hasil bahwa 5 orang yang mengalami insomnia ringan dan 2 orang dengan insomnia berat yang ditandai dengan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan jika terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Faktor resiko terbanyak bagi penderita insomnia yaitu faktor stress yang di tandai dengan lansia yang mengatakan sulit untuk mengatasi masalah yang dirasakan. Faktor penyakit fisik yang ditandai dengan lansia yang mederita suatu penyakit tertentu seperti hipertensi, rematik dan lain sebagainya yang menyebabkan nyeri sehingga mengganggu kualitas tidur, serta sering terbangun pada malam hari karena ingin BAK. Faktor gaya hidup menurut lansia yang mengalami insomnia mengatakan jarang berolahraga, mengkonsumsi kafein (teh, kopi)

dua kali sehari pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur, dan mengkonsumsi rokok yang menghabiskan 1-2 bungkus dalam satu hari. Faktor lingkungan yang ditandai dengan lansia mengatakan sulit tidur jika suara bising dan jika cuaca terlalu dingin juga dapat mengganggu tidur lansia.

Dari data tersebut maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh Tahun 2019”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh. Waktu Penelitian dilakukan pada tanggal 22 agustus 2019-28 agustus 2019. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia ≥ 60 tahun yang berkunjung di Puskesmas Sungai Bungkal dan memiliki keluhan Gangguan tidur (insomnia) yang tertulis dibuku laporan poli lansia Puskesmas Sungai Bungkal pada bulan Juli 2019 sebanyak 43 lansia. Teknik pengambilan Sampel pada penelitian ini adalah *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, dimana yang berjumlah 43 orang. pengambilan data dengan kuesioner, analisis data dilakukan dengan tabulasi data dan pengujian hipotesis. H_0 akan diuji dengan tingkat kemaknaan 0,05. Uji statistik yang digunakan adalah analisis statistik *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dipaparkan bentuk tabel distribusi frekuensi

Analisis univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Insomnia, Stress, Penyakit Fisik, Gaya Hidup, dan Lingkungan Pada Lansia

Variabel	f	%
Insomnia		
Insomnia Ringan	26	53,5%
Insomnia Berat	17	46,5%
Total	43	100%
Stress		
Stress	20	46,5%
Tidak Stress	23	53,5%
Total	43	100
Penyakit Fisik		
Ada	28	65,1
Tidak Ada	15	34,9
Total	43	100
Gaya Hidup		
Tidak Baik	26	60,5
Baik	17	39,5
Total	43	100
Lingkungan		
Tidak Baik	11	25,6
Baik	32	74,4
Total	43	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (53,5%) responden mengalami insomnia ringan, kurang dari separuh (46,5%) responden mengalami stress, lebih dari separuh (65,1%) responden mempunyai penyakit fisik, lebih dari separuh

(60,5%) responden memiliki gaya hidup, sebagian kecil (25,6%) responden memiliki lingkungan tidur tidak baik di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh.

Analisa Bivariat

Tabel 2 Hubungan Stress, Penyakit Fisik, Gaya Hidup, Lingkungan dengan Insomnia Pada Lansia

Variabel	Insomnia						p-value
	Ringan		Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Stress							
Stress	7	26,9	19	73,1	26	100	0,004
Tidak Stress	13	76,5	4	23,5	17	100	
Total	20	46,5	23	53,5	43	100	
Penyakit Fisik							
Ada	13	50,0	13	50,0	26	100	0,004
Tidak Ada	15	88,2	2	11,8	17	100	
Total	28	34,9	15	65,1	43	100	
Gaya Hidup							
Tidak Baik	12	46,2	14	54,8	26	100	

Baik	14	82,4	3	17,6	17	100	0,004
Total	26	60,5	17	39,5	43	100	
Lingkungan							
Tidak Baik	5	19,2	21	80,8	26	100	
Baik	6	35,3	11	64,7	17	100	0,004
Total	11	25,6	32	74,4	43	100	

Berdasarkan Tabel 2 terdapat hubungan stress (0,004), penyakit fisik (0,004), gaya hidup (0,004), dan lingkungan (0,004) dengan insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Insomnia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 53,5% lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 46,5%. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Ernawati, 2016) yang menyebutkan bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan 73% lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 27%.

Insomnia adalah gangguan tidur yang mana penderita mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Insomnia menjadi masalah yang cukup besar bagi masyarakat terutama pada lanjut usia. Banyak lansia mengaku mengalami kesulitan tidur meskipun tingkat kesulitan tidur itu berbeda-beda pada masing-masing individu (Akmal.M, 2017).

Menurut asumsi peneliti tingginya angka insomnia yang dialami oleh lansia di wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal ditandai dengan 46,5% lansia yang sulit untuk memulai tidur dan 69,8% lansia yang sering terbangun pada malam hari. Tingginya angka insomnia yang dialami oleh lansia dapat diatasi berdasarkan penatalaksanaan sesuai dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia.

2. Stress

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 53,5% lansia tidak mengalami stress dan 46,5% lansia mengalami stress. Hal ini sama dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Andi.B, 2018) tentang gambaran tingkat stress pada lansia yang menunjukkan bahwa 59,5% lansia tidak mengalami stress, 25,7% lansia mengalami stress ringan dan 14,9% mengalami stress berat.

Pada saat seseorang memasuki usia lanjut terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress dan frustrasi belaka. Pada akhirnya, stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia (Lestari.T, 2014).

Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini lansia yang mengalami stress berdasarkan jawaban responden di sebabkan oleh beberapa hal seperti 69,8% perubahan dalam kebiasaan makan, dan 74,4% perubahan dalam kebiasaan tidur. Diperlukan adanya support sistem bagi lansia dari keluarga ataupun orang terdekat untuk memberikan dukungan emosional yang akan sangat bermanfaat bagi lansia yang mengalami stress. Sistem pendukung dapat mengurangi reaksi stress dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

3. Penyakit Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki penyakit fisik sebanyak 65,1% lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang tidak ada penyakit fisik sebanyak 34,9%. Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, 2011) tentang faktor yang mempengaruhi tidur pada

lansia yang menyebutkan bahwa lansia yang sakit sebesar 61,3% lebih besar dibandingkan dengan lansia yang tidak sakit sebanyak 38,7%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Mubarak.W.I, Chayanti.N, 2011) dimana seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan khususnya perubahan fisik dan mental, salahsatunya adalah perubahan status kesehatan.

Menurut asumsi peneliti kebanyakan lansia menderita suatu penyakit tertentu hal ini dibuktikan dengan jawaban responden yang menyebutkan bahwa 95,3% responden menderita suatu penyakit tertentu seperti hipertensi, rematik, dan lain-lain dan 95,3% lansia yang sering terbangun pada malam hari karena ingin BAK. Lansia biasanya mengkonsumsi obat yang diresepkan dokter untuk mengatasi gejala fisik. Selain obat-obatan lansia yang mengalami nyeri akibat penyakit fisik yang diderita membutuhkan tindakan kenyamanan khusus.

4. Gaya Hidup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia dengan gaya hidup tidak baik sebanyak 60,5% lebih banyak dibandingkan lansia dengan gaya hidup baik sebanyak 39,5%. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati, 2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia dimana didapatkan hasil bahwa 68% lansia memiliki gaya hidup buruk dan 32% lansia dengan gaya hidup baik.

Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosial (Erwani, 2017).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal memiliki gaya hidup tidak baik yang ditandai dengan 83,7% lansia yang jarang berolahraga dan 90,7% lansia mengkonsumsi kafein (teh/kopi). Lansia dianjurkan untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan

mengurangi konsumsi kafein dan rutin berolahraga minimal 30 menit dalam satu hari.

5. Lingkungan Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia dengan lingkungan tidur yang baik sebanyak 74,4% lebih banyak dibandingkan dengan lingkungan yang tidak baik sebanyak 25,6%. Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, 2011) yang menyebutkan bahwa lansia dengan lingkungan baik sebanyak 74,2% lebih banyak dibandingkan dengan lingkungan kurang baik sebanyak 25,8%.

Lingkungan fisik adalah segala sesuatu yang berada disekitar manusia dan bersifat tidak bernyawa, misalnya kelembaban udara, suhu, angin, rumah dan benda mati lainnya. Lingkungan fisik tersebut berinteraksi secara konstan dengan manusia sepanjang waktu dan memegang peranan penting dalam proses terjadinya penyakit atau kondisi kesehatan tertentu di masyarakat (Irwina.A.S, 2012).

Menurut asumsi peneliti lansia yang lingkungan tidurnya tidak baik dibuktikan dengan jawaban responden yang menyebutkan bahwa 69,8% lansia tidak dapat tidur jika merasa kedinginan dan 83,7% lansia yang tidak dapat tidur dengan kebisingan. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan perbedaan kemampuan modifikasi lingkungan antara lansia yang lingkungannya baik dengan lansia yang lingkungannya kurang. Peneliti menganalisis bahwa meratanya responden dalam masing-masing kategori lingkungan berkaitan dengan kemampuan lansia dalam memodifikasi lingkungan kamar tidurnya. Lansia yang dapat memodifikasi lingkungan tidurnya dengan baik cenderung dapat dikategorikan memiliki lingkungan yang baik walaupun pada dasarnya secara fisik kamar tidur masing-masing kategori tersebut adalah sama.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Stress Dengan Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase lansia yang stress cenderung mengalami insomnia berat sebanyak 76,5%

lebih banyak dibandingkan lansia yang tidak stress sebanyak 23,5%. Hasil uji statistik penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,004$ dimana kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan yang bermakna antara stress dengan insomnia.

Hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara stress dengan insomnia sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Isransyah.M, 2016) dimana didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti adanya hubungan antara stress dengan insomnia. Menurut teori yang dikemukakan oleh (Potter.P.A., 2009) mengatakan bahwa stress dapat menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, seringkali terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Semakin tinggi tingkat stress pada lansia maka kebutuhan waktu tidur akan berkurang. Keadaan insomnia timbul bila pikiran seseorang dipenuhi suatu pikiran. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

Menurut asumsi peneliti bahwa lebih dari separuh responden dengan insomnia berat mengalami stress di karenakan bila seseorang di penuh suatu pikiran akibat situasi stress dapat menyebabkan kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup. Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stress seperti masalah keluarga, penyakit, dan perubahan dalam status kehidupan seperti perubahan kualitas tidur lansia. Hal ini berarti Stress pada lansia dapat mempengaruhi terjadinya insomnia, kekurangan tidur pada lansia dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup, sehingga diperlukan penangan dalam manajemen stress agar stress pada lansia tidak berlanjut yang berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia, manajemen stress yang dapat dilakukan seperti support sistem dari keluarga, teman atau orang terdekat, atau dengan meningkatkan kekebalan terhadap stress seperti olahraga, pandai dan bijak dalam mengatur waktu dan lain sebagainya.

2. Hubungan Penyakit Fisik Dengan Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia yang

mengalami insomnia berat dan mengalami penyakit fisik sebanyak 88,2% lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang tidak ada penyakit fisik 11,8%. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,025$ kecil dari 0,05 yang berarti ada hubungan antara penyakit fisik dengan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irwina.A.S, 2012) tentang faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia didapatkan hasil nilai $p = 0,0005$ yang berarti adanya hubungan antara penyakit dengan insomnia pada lansia.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Potter.P.A., 2009) yang menyebutkan bahwa setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik atau masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur.

Berdasarkan asumsi peneliti sebagian besar lansia yang sakit mengalami insomnia berat lebih besar dibandingkan dengan lansia yang tidak sakit dimana lansia yang menderita suatu penyakit dan sering terbangun pada malam hari karena ingin BAK lebih sering mengeluhkan insomnia. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan di usia tua penting untuk dipertahankan. Upaya-upaya yang dilakukan pada lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan yang baik akan meminimalkan keparahan kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh lansia.

3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Insomnia

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa lansia dengan insomnia berat cenderung memiliki gaya hidup tidak baik sebanyak 82,4% lebih banyak dibandingkan lansia dengan gaya hidup baik sebanyak 17,6%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,040$ kecil dari 0,05 yang berarti adanya hubungan antara gaya hidup dengan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erwani, 2017) yang menyebutkan bahwa adanya hubungan

antara gaya hidup dengan insomnia pada lansia yang ditandai dengan nilai $p < 0,000$ dimana lansia dengan gaya hidup buruk cenderung mengalami insomnia sebanyak 85,4%.

Dari hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Ambarwati.F.R, 2017) yang menyebutkan bahwa gaya hidup lansia seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman yang berkafein dan kurangnya olahraga menyebabkan timbulnya kesulitan tidur pada lansia.

Menurut asumsi peneliti kebanyakan dari lansia dengan gaya hidup tidak baik cenderung lebih banyak mengalami insomnia berat dibandingkan dengan gaya hidup baik, hal ini dikarenakan banyaknya lansia yang suka mengkonsumsi teh/kopi, dimana kafein dapat menyebabkan gangguan tidur. Sehingga mempertahankan gaya hidup yang sehat penting untuk dilakukan pada lansia dalam kehidupan sehari-hari karena pada akhirnya juga dapat menurunkan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

4. Hubungan Lingkungan Dengan Insomnia

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia dengan insomnia berat yang memiliki lingkungan tidak baik sebanyak 35,3% lebih sedikit dibandingkan dengan lingkungan baik sebanyak 64,7%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,295$ lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara lingkungan dengan insomnia pada lansia.

Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlina, 2011) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lingkungan dengan insomnia yang ditandai dengan nilai uji statisti $p = 0,134$ dimana lansia dengan lingkungan tidur yang baik cenderung mengalami insomnia sebanyak 45,2% dibandingkan dengan lingkungan yang kurang baik.

Menurut (Potter.P.A., 2009) lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Ukuran, kekerasan,

dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Seseorang lebih nyaman tidur sendiri atau bersama orang lain, teman tidur dapat mengganggu tidur jika ia mendengkur. Suara juga mempengaruhi tidur, butuh ketenangan untuk tidur, hindari dari kebisingan. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur.

Menurut asumsi peneliti dimana lingkungan tidak ada pengaruhnya terhadap insomnia yang ditandai dengan lansia yang mengalami insomnia berat dengan lingkungan baik lebih banyak dibandingkan dengan lingkungan tidak baik. Meskipun terdapat perbedaan dari hasil penelitian tersebut, namun mempertahankan lingkungan kamar tidur yang baik tetap penting untuk dilakukan. Lansia yang tidak memiliki ventilasi dikamar tidurnya dapat sedikit membuka pintu kamar sebelum memulai tidur di malam hari. Lansia yang merasakan kehangatan dapat menggunakan selimut saat tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang dapat diambil lebih dari separuh responden (53,5%) mengalami insomnia ringan, kurang dari separuh responden (46,5%) mengalami stress, lebih dari separuh responden (65,1%) memiliki penyakit fisik, lebih dari separuh responden (60,5%) memiliki gaya hidup tidak baik, kurang dari separuh responden (74,4%) memiliki lingkungan tidur tidak baik, ada hubungan antara stress dengan insomnia pada lansia dengan nilai $p = 0,004$, ada hubungan antara penyakit fisik dengan insomnia pada lansia dengan nilai $p = 0,025$, ada hubungan gaya hidup dengan insomnia pada lansia dengan nilai $p = 0,040$, tidak ada hubungan lingkungan dengan insomnia pada lansia dengan nilai $p = 0,295$

Saran

Melalui pimpinan puskesmas diharapkan untuk lebih memaksimalkan upaya



meningkatkan status kesehatan lansia terutama gangguan tidur yang terjadi pada lansia sehingga permasalahan gangguan tidur pada lansia dapat diketahui dan ditangani lebih dini.

Proses dan Praktik. EGC.

Sumirta.I.N. (2014). Faktor yang menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal.M. (2017). Ensiklopedi Kesehatan untuk Umum. *Ar-Ruzz Media*.
- Ambarwati.F.R. (2017). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Dua Satria Offset.
- Andi.B. (2018). Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia. *Universitas Sam Ratulangi*.
- Ernawati. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *FIK UMS Kartasura*.
- Erwani. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Poltekkes Kemenkes Padang*.
- Hardiwinoto. (2010). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari BeberapaAspek*. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Irwina.A.S. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Universitas Jember*.
- Isransyah.M. (2016). Hubungan Stres Lansia dengan Insomnia pada lansia di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah*.
- Kemenkes RI. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan RI; 2018. In *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Lestari.T. (2014). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Marlina. (2011). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*.
- Mubarak.W.I, Chayanti.N, dan S. B. . (2011). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Salemba Medika.
- Potter.P.A., dan P. A. . (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep*,